

ほけんだより

夏休み号

令和6年7月19日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

いよいよ、みなさんが待ちに待っていた夏休みが始まりますね。夏休みの予定は決まっていますか？
まだの人も、1学期の疲れをいやして、また2学期から元気に登校できるように、ゆっくり休んでくださいね。
元氣な姿に会えることを楽しみにしています。

き 気をつけて、夏休みの生活



で 出 かけ る 時 の 約 束

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- すいとう
● 水筒
- ぼうし
● 帽子
- あせふ
● 汗拭きタオル

わす
を忘れずに

で まえ
出かける前に…



ひと
おうちの人に

- だれ
● 誰と
- どこ
● どこで
- いつかえ
● いつ帰るか

つた
を伝えよう

海で川遊ぶときは気をつけよう



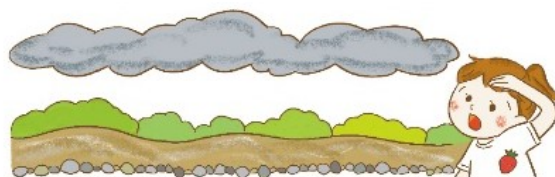
かなら おとな
必ず大人と
いっしょ
一緒に行く



なが ばや
流れが速いところに
ちか
近づかない



ばしょ
ぬれた場所やコケが
は ばしょ ちゅうい
生えた場所に注意



かわかみ そら くら
川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
みず
水からあがって離れる

「助けて」と言える力

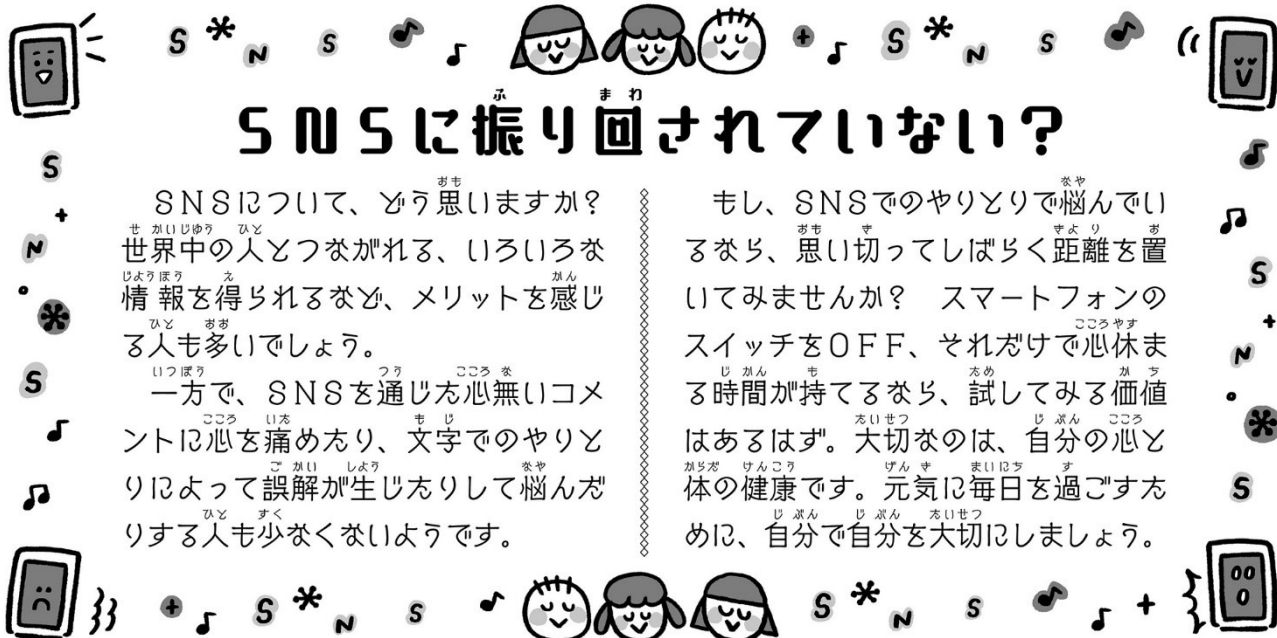
あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



夏休み お手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです





SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな
情報を得られるなど、メリットを感じ
る人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメ
ントに心を痛めたり、文字でのやりと
りによって誤解が生じたりして悩んだ
りする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでい
るなら、思い切ってしばらく距離を置
いてみませんか？ スマートフォンの
スイッチをOFF、それだけで心休ま
る時間が持てるなら、試してみる価値
はあるはず。大切なのは、自分の心と
体の健康です。元気に毎日を過ごすた
めは、自分で自分を大切にしましょう。

～おうちの方へ～

1学期間、ご家庭での健康管理・保護者の方々のたくさんの励ましがあって、こどもたちは学校で元気に
過ごすことができました。日頃のご協力に感謝申し上げます。夏休みも健康に過ごせるよう、引き続き体調
管理をよろしくお願いいたします。

定期健康診断の記録

定期健康診断の記録を通知表と一緒に配布しました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要
とされたお子さんには、すでに「受診のおすすめ」をお渡ししています。夏休みの生活を充実させるた
めにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

今年度より新しい書式になり、返却の必要はありません。すでにご提出いただいている受診の結果は
「定期健康診断の記録」への転記はしていませんが、学校での記録はしていますので、予めご了承ください。

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、
汗をかいて体温を下げるのに時
間がかかり、体に熱
がこもりやすくなり
ます。

地面との距離が近い

身長が低いと、地面から
の照り返しの影響を強く受け
ます。大人の体感温度なら約
32℃でも、子どもは35℃程
度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができな
かったり、体に異変を感じて
もうまく伝えられなかったり
します。

お子さんの熱中症を防ぐために、
十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに
水分補給をさせる

帽子を
かぶらせる

風通しの良い服を
着せる など

！子どもを絶対に車内に残さないで！

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中
症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から
4時間の間に、車内温度（約25℃）
がどれくらい上昇するかを調べました。

時間	車内温度
12:00	約 25℃
12:05	約 35℃
12:30	約 45℃

結果は…

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、
エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が
高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけた
ままでも危険です。ガラスからの直射日光や、
空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやす
いため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているか
ら」…どんな理由があっても、子ど
もを車内に残さないでください。

たった
5分で
10℃上昇！